FORMATION

DÉCOUVRIR > ÉCHANGER > COMPRENDRE > AGIR

GRAPHITO Prévention

LE DOS MODE D'EMPLOI OU COMMENT PROTÉGER SON DOS

Méthode pédagogique réalisée à partir du concept O.M.C.A. : ***Observer, Manipuler, Comprendre, Agir.***

OBJECTIF

Être capable à l'issue de ce module, de repérer, d'analyser et de ressentir les situations à risques, d'imaginer et de construire des moyens de prévention et/ou de correction à effectuer.

PROGRAMME

Jour 1 : appropriation et ressenti

> MANIPULATION ET DÉCOUVERTE :
la mécanique du dos, détente et équilibre, architecture d'une colonne, l'anatomie de la colonne vertébrale, la balance rachidienne.

> EXERCICES DE RESSENTI :
découverte et stimulation des récepteurs, bascule et verrouillage du bassin, posture au quotidien, étirements.

> LES SITUATIONS À RISQUES AU QUOTIDIEN :
Quelles situations ? Quels risques ? Quelles protections ? Enjeux et freins.

Jour 2 : application contrôle

> ERGONOMIE :
les outils et grilles d'analyse, les situations professionnelles problématiques.

> TMS :
connaissance, facteurs de risques, lien avec l'activité et le poste.

> EXERCICES POSTURAUX :
le centre de gravité, les appuis, application et entraînement.

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Mises en situations pratiques, expériences et manipulations « les malles des savoirs », interactions dans le groupe, bilan et évaluation.

REMIS À CHAQUE PARTICIPANT : livret du stagiaire et cadeau de valorisation.

BON à SAVOIR

DURÉE

> 1 à 2 jours en fonction du besoin défini.

PUBLIC CONCERNÉ

> Tout public.

NOMBRE DE STAGIAIRES

> 10 à 12 personnes.